

	Kezdet	Hét 2	Hét 4	Hét 6
Állóképesség: másodperc				
Állóképesség: ismétlés				
Gyors összehúzások				
Relaxáció				
Pozíció				

	Hét 8	Hét 10	Hét 12	Hét 14
Állóképesség: másodperc				
Állóképesség: ismétlés				
Gyors összehúzások				
Relaxáció				
Pozíció				

